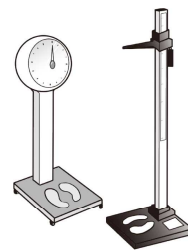


6月13日の耳鼻科健診を最後に定期健康診断が終了しました。
本日、「健康カード」をお返ししますので、おうちの人と一緒に結果を確認しましょう。
成長曲線を記入後、保護者印を押し、7月8日(月)までに担任の先生に提出してください。

成長曲線を描いて、自分の成長の様子を知る

記入の仕方

- ①健康診断結果の身長・体重を確認する。
- ②自分の出生年月日を用いて横軸の年齢を算出する。
<例>
中学校1年生、平成18年12月10日生の場合、4月の身体測定時は12歳4ヶ月になるため、12歳と1/3の位置を年齢とする。
- ③縦軸の身長、体重の目盛りと、交わったところに●をつける。



*2. 3年生は、前年度の1月の結果と結びと、成長の様子がより詳しくわかります。

「歯と口の健康週間」の取り組み

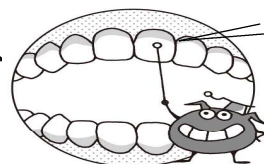
6月6日(木)～6月19日(水)を歯と口の健康週間と位置づけ、授業(1年)・歯垢染め出し(全学年)・昼の歯みがき強化・標語の作成等行いました。
どの学年も、「奥歯のみぞ」「歯と歯の間」「歯と歯ぐきの境目」に歯垢が残っていることが確認できました。

特に多かったのが前歯外側の歯垢(プラーク)です。

前歯は口を開けたままみがくと、歯ブラシがしっかり当たらず、歯垢が取れません。

歯肉炎の原因も歯垢です。

前歯は鏡を見ながら、歯ブラシをまっすぐに当てて、軽い力でみがきましょう。



ここに注意!!



作成した標語の中から2点を、埼玉県歯と口の健康啓発標語コンクールに出品しました。

2-1 町田沙耶果さん 「白い歯は 自分に自信が つく魔法」
3-5 棚澤 美咲さん 「歯みがきで 生活習慣 見直そう!」

保健室から

毎日、じめじめと蒸し暑い日が続いていますね。6月の中旬から体調を崩す人やけがで保健室を利用する人が増えています。一人一人が規則正しい生活(睡眠・食事・運動)を心がけ、「朝食を毎日食べる」「正しい水分補給をする」意識を持ちましょう。



東中の熱中症対策!!



～黒球付熱中症計を中庭に設置しました～

●環境委員が毎日測定します。

～部活動中にWBGTを測定します～

●顧問が測定します。

WBGT『28』を超えた場合は、激しい運動をやめ熱中症対策を行います。

WBGT『31』を超えた場合は部活動を中止します。

～熱中症応急キットを設置しました～

●職員玄関と体育館にあります。熱中症が疑われる場合は積極的に活用しましょう。

～ミストアーチを設置しました～

●微細なミストが体感温度を下げます。体育の授業・部活動等で活用します。操作は職員が行います。

